

БИБЛИОТЕКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ МК РКСМ

А. ЗИКМУНД

СОВЕТСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

„НОВАЯ МОСКВА"

БИБЛИОТЕКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ МК РКСМ

А. ЗИКМУНД

СОВЕТСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ЦЕЛЬ. СРЕДСТВА. МЕТОДИКА

„НОВАЯ МОСКВА“
1924

Отпечатано в Учебной типографии Центрального Дома Коммунистического Воспитания Рабочей Молодежи в количестве 5.000 экз. Мосгублит № 2412.

I. Цель физического воспитания и образования в Советском Государстве.

Физическая культура есть био-социальная наука, имеющая целью совершенствование природы человека в смысле повышения его жизнедеятельности в целях увеличения продуктивности труда. Как самостоятельная научная дисциплина физическая культура изучает всю совокупность влияний окружающей среды, внутренних реакций организма, процессов роста, развития и укрепления организма.

Действуя на организм различными физическими факторами (солнце, воздух, вода, питание и т. п.) и систематически упражняя психомоторный аппарат, мы изменяем организм в ту или другую сторону.

Обследование физического состояния трудящихся масс свидетельствует о признаках физического вырождения, особенно ярко появляющихся с развитием капитализма. Факторами, определяющими упадочное физическое состояние и слабое развитие их жизненных сил, являются: изнуряющие условия труда (благодаря чрезмерной его интенсификации, плохой организации), недостаточное питание, далеко недостаточная охрана периода материн-

ства и младенчества, непосильный труд в детском, отроческом и юношеском возрастах, неудовлетворительность жилищных условий и одежды, общие антисанитарные условия всей жизненной обстановки трудящихся. Все это, порожденное капиталистической эксплоатацией, являясь результатом положения рабочего класса при капитализме, в сумме своей и есть причина громадной поражаемости рабочего класса и крестьянства заболеваниями, сокращения средней продолжительности жизни человека, занятого физическим трудом вообще и, особенно, в фабрично-заводских и промышленных предприятиях.

Поэтому, перед рабочим классом в борьбе за восстановление своих жизненных сил, стоят огромные задачи, непосредственно затрагивающие все стороны его жизни. Однако несомненным является то, что благоприятные для физической культуры условия наступят лишь в коммунистическом обществе, когда прекратится эксплоатация человека человеком, а следовательно, конечные цели физической культуры неразрывно связаны с классовой борьбой и лишь в результате этой борьбы рабочий класс получит действительную возможность поднять свои жизненные силы и достигнуть физического совершенства своей природы.

Наиболее мощным фактором, оказывающим огромное влияние на организм человека, является целесообразно построенная система физических упражнений, которая имеет целью: 1) способствовать нормальному завер-

шению периода роста и формирования организма, т.-е. физическое воспитание, идущее нормально с общим интеллектуальным трудовым воспитанием, 2) подготовить молодой организм и повысить его квалификацию для различных видов труда, 3) дать взрослому трудящемуся населению оздоровляющие его методы, которые, путем целесообразно подобранных упражнений, спасут его от вредного влияния одностороннего профессионального труда, 4) подготовить и поддержать на уровне полного здоровья борца, защищающего завоевания революции.

Таким образом физическая культура обнимает собой всю жизнь человека с младенческого возраста и до глубокой старости, непосредственно соприкасаясь с вопросами профессионального труда и Красной Армии. Поэтому физические упражнения, основанные на данных биологии, психоневрологии, антропологии, коммунистической педагогики и др. научных дисциплинах, не могут рассматриваться как средство узкого телесного развития, а должны оцениваться в смысле их всестороннего влияния на весь организм во все периоды его жизни.

Физические упражнения должны войти в общую систему воспитания и образования трудящихся и их оздоровления и должны рассматриваться с точки зрения действия их на весь организм человека, на всю его природу, на все системы органов, в том числе и на нервную систему, т.-е. на органы психической и интеллектуальной жизни.

Из сказанного следует, что физическая культура охватывает всю жизнь человека и прямо связана с профессиональным трудом и обороной страны.

Руководящим принципом выбора физических упражнений, который вытекает из классового понимания целей физической культуры и согласуется с данными биологии, является соответствие их задачам повышения производительности труда, его интенсивности и продуктивности.

Так называемое „гармоническое развитие“ следует понимать как сочетание нормального проявления физических и психических сил человека, способного к бдительному, напряженному труду без нарушения нормального отправления основных жизненных функций. Способность получить в работе при минимуме затраты сил максимум результатов, т.-е. умение наиболее экономно и, в то же время, продуктивно пользоваться своими силами — должны явиться следствием рациональной системы физических упражнений.

Оценивая различные виды физических упражнений в отношении их гигиенического, педагогического и врачебного значения, необходимо признать, что в настоящее время, когда научная проверка их действия на организм человека еще далеко не полна, несомненное преимущество должно быть отдано физическим упражнениям, основанным на движениях естественного типа, оставляя искусственные упражнения лишь для целей врачебных и педагогических.

Из вышесказанного видно, что целью физического воспитания в рабоче-крестьянском государстве является: 1) всестороннее воспитание личности, 2) подготовка к труду и обороне страны.

Выполнить эти две задачи можно только в том случае, если физическое воспитание построено и рассматривается с точки зрения:

1. евгеники,
2. профилактики,
3. коммунистической педагогики,
4. эстетики,
5. поднятия народного хозяйства и промышлен.,
6. подготовки бойца.

1.

Улучшение расы. Пропагандируя необходимость физического воспитания с детских возрастов, мы стремимся при помощи пролетфизкультуры бороться с надвигающимся вырождением и, выполняя физические упражнения, вмешиваемся в человеческую конституцию и этим улучшаем породу человека.

2.

Предохранение от заболевания. Советская физкультура укрепляет здоровье, предохраняя от заболеваний тем, что физические упражнения улучшают функции

дыхательного аппарата, регулируют кровообращение, пищеварение и выделение, укрепляют нервную систему. Физические упражнения также укрепляют моторные функции, способствуют правильному держанию тела и точным и законченным движениям.

3.

Социальное воспитание. Физические упражнения развивают чувство общественности и ответственности тем, что втягивают массы в дело физического воспитания. Успех массы целиком зависит от подготовки и сознательности отдельных членов общества, поэтому, одновременно развивая при помощи физических упражнений в каждом в отдельности ясную мысль, храбрость настойчивость, уважение к себе и к другим, правильное марксистское суждение, стремление к творчеству, выддержку — все эти качества в совокупности внесены в массу и содействуют поднятию ее моральных качеств.

4.

Эстетическое воспитание. С точки зрения эстетики необходимо при помощи физических упражнений достигнуть крепкого и гибкого костяка, гармонически развитой мускулатуры, как основы настоящей красоты тела, способного, как к труду, так и к обороне страны.

5.

Поднятие народного хозяйства. Советская физкультура увеличивает в стране здоровых работников, понимающих свои обязанности в Республике труда и способствующих увеличению хозяйственных ценностей, а последнее приносит благополучие как отдельному семейству, так и всей стране. Поднимая производство, облегчая производственные движения — движениями подготовительного характера, мы сохраняем рабочую силу, необходимую к поднятию народного хозяйства, увеличиваем продукцию хозяйства и сокращаем рабочее время.

Сокращая рабочее время, сохраняя рабочую силу при помощи физических упражнений, мы получаем возможность полученную экономию во времени и в силе употребить к поднятию общественного благоустройства, культуры и просвещения масс.

6.

Подготовка бойца. Советская физкультура также поднимает боеспособность рабоче-крестьянских масс для охраны Советского Союза, защиты прав и завоеваний великого Октября.

Для обороно - способности необходимо воспитывать определенные физические, моральные и интеллектуальные качества бойца, укрепляя его здоровье, поднимая всеобщую физическую мощь, деятельность легких и

сердца, укрепить организм против действия холода, жары, сырости, солнца и перемен температуры. Необходимо также развить подготовку к действиям, храбрость, выносливость, хладнокровие, решительность, закаленность против болезней, скромность в нуждах, самообладание, дисциплинированность, аккуратность, понимание справедливых требований рабоче-крестьянских масс и сознательность в деле защиты Союза.

II. Средства физического воспитания и образования.

Средства, при помощи которых достигается физическое воспитание и образование, т.-е. советская физическая культура, состоит из:

1. Охраны здоровья человека во время работы, отдыха и сна.
2. Благотворного влияния солнца, воздуха и воды.
3. Движений производственного порядка (например, работы кустарные, хозяйственные, земляные).
4. Физических упражнений (игры, гимнастика, спорт).

Все вместе взятое для нас является пролетарской физкультурой или новой системой физического оздоровления пролетариата.

1.

24 часа внимания здоровью. Если мы в течение 24 часов сможем научно организовать использование и распределение времени как для работы, так для отдыха и сна,— то этим самым мы достигаем охраны здоровья человека в течение всего дня. Тут нужно заметить, что люди нашего времени не умеют жить и не знают регулятора работы, отдыха и сна. Когда нам удастся внести в быт рабоче-крестьянского населения идеальное распределение: 8 час. работы, 8 час. отдыха и 8 час. сна, то охрана здоровья во время отдельных этапов всего дня будет облегчена. Советская физкультура именно взяла на себя задачу путем физических упражнений пропагандировать и распространять санитарные и гигиенические правила, касающиеся здоровья человека во время работы, отдыха и сна. Что касается охраны здоровья во время работы, то она предусмотрена законом о труде. Конечно, закон написать легче, чем провести его в жизнь. Создавая новую советскую физкультуру, мы исходим из научно-организованных трудовых движений, которые, с одной стороны, будут экономить затраченную силу и время, а с другой—будут пропагандироваться путем включения в советскую физкультуру. Таким путем вопрос охраны здоровья человека будет решен правильно, ибо советская физкультура способствует и оздоровлению, и накоплению необходимых элементарных трудовых навыков. Установка

навыков трудового порядка явится задачей ЦИТ'а. В дальнейшем охрана здоровья, при правильной постановке советской физкультуры в массах, будет касаться только внешних условий работы, но не самой работы. Благодаря советской физкультуре, рабочие движения человека будут научно обоснованы, экономны и производительны.

Уменье отдыхать и спать является одним из вопросов новой культуры пролетариата. Правильно использованный отдых дает накопление новых сил для работы и этот отдых в большинстве случаев должен быть заполнен физкультурой, экскурсиями и удовлетворением других культурных потребностей пролетариата.

2.

Солнце, воздух и вода — лучшие гимнастические аппараты. Благотворное влияние солнца, воздуха и воды знали уже древние народы, и только капиталистический строй в погоне за наживой возводит громадные небоскребы, недостаточно гигиенические корпуса фабрик и заводов, недопускающие действия солнца, воздуха в помещениях. Если мы вовлекаем рабоче-крестьянскую молодежь в физкультуру, то с первых же дней молодежь начинает заниматься в трусиках и на воздухе и этим самым пропагандируется и практически проводится влияние солнца, воздуха на организм. Наравне с этой привычкой освежать свою кожу и зака-

лять организм действием солнца и воздуха, необходимо провести в жизнь и в ежедневный быт трудящихся обливание не только одного лица и рук после работы, но и обливать и обтирать ежедневно все тело, что дает трудящимся запас новых сил и величайшую зарядку энергии.

Советская физкультура построена именно на стремлении сближения с природой, и потому все упражнения, входящие в новую систему пролетариата, должны в большинстве проводиться на свежем воздухе как зимой, так и летом.

Солнце, воздух, вода — лучшие гимнастические снаряды, не требующие ни средств, ни помещения; без этих естественных средств немыслимо оздоровление пролетариата.

3.

Учет и внедрение производственных движений в советскую физкультуру. На человеческий организм также серьезно влияет повседневный профессиональный труд.

Неправильные положения человеческого организма в процессе работы изменяют организм и его функции. Если рассматривать трудовые движения, как движения удара, нажима и тяги, то влияния их на организм разнообразны. Одностороннее развитие однобоких движений влечет за собой изменения конституции всего организма. Необходим строгий анализ всех трудовых

движений, их разбор с точки зрения правильной установки производства и сохранения максимума здоровья человеческого организма. Анализированные движения удара, нажима и тяги, включенные в советскую физкультуру, как неот'емлемая часть физического воспитания и образования, будут способствовать приобретению правильных трудовых навыков и тем самым увеличивать производственно трудовые силы пролетариата.

Трудовые движения мы встречаем почти во всех группах советской физкультуры. Разбор и оценка их сохранит рабочую силу и даст базу для идейной постройки упражнений всесторонне развивающего и укрепляющего порядка.

4.

Физические упражнения не самоцель, а лишь одно из средств советской физкультуры. Физические упражнения состоят из игры, гимнастики и спорта. Спорт, игра и гимнастика по своим чисто классовым формам и задачам резко отличаются от старой физкультуры буржуазии. Хотя внешне старый спорт, игра и старая гимнастика казались внеклассовыми и общечеловеческими, но, на самом деле, все старые системы спорта и гимнастики были насквозь пропитаны буржуазной идеологией. Если в течение последних лет нашей героической борьбы и революции шли многочисленные споры идеологического характера по вопросу о классовой природе старой культуры буржуазии во всевоз-

можных размерах, то только в области физкультуры буквально ни разу не поднимался вопрос о классовой природе всех форм и систем старой физкультуры буржуазии—старой гимнастики, старого спорта и старой игры.

За шесть лет революции мы только в последнее время дошли до мысли пропагандировать необходимость корригирующей врачебной гимнастики по системе Линга или Цандера для пролетариата, желая как-то связать культуру с трудовыми процессами.

С нашей точки зрения нужно смотреть на труд не только с элементарной и устаревшей точки зрения охраны труда, но и с современной научной, единственно приемлемой точки зрения — культуры труда. Социальные проблемы труда распадаются на негативную проблему охраны труда и на положительную творческую проблему организации труда. Если стремиться распространять только гигиенические знания среди рабочих, тогда пролетариату действительно нужна одна только система корригирующей врачебной гимнастики. Но если посмотреть на современные формы индустриального труда с точки зрения научной организации производства, то окажется необходимой положительная система, которая будет подготавливать и воспитывать активного и трудоспособного человека. Все же в настоящее время — время стремления заменить ручное производство машинным, охрана здоровья при помощи корригирующей гимнастики будет играть большую роль.

III. Основы советской физкультуры.

Основа советской физкультуры есть производство упражнений. Внесение принципов трудовых процессов в физкультуру — есть путь создания пролетарской физкультуры.

Постоянные гимнастические упражнения вырабатывают специфическую угловатость движения в противоположность первоначальным импульсивным движениям, которые отличаются своей мягкостью, округлостью, непрерывностью. Однако вполне возможно и необходимо утилизировать гимнастическую угловатость движений с целью анализа сложного импульсивного движения и выработки технически совершенного трудового навыка. Рационализация трудовых движений есть приспособление для технических целей наших привычек в сфере движения. Гимнастические упражнения должны в нас воспитать привычку совершать технически правильно трудовые движения.

В наше время советская физкультура есть единственное, одно из самых реальных средств научной организации труда.

Теперь, когда механизм производственных мускульных движений сравнительно хорошо исследован, предстоит самое главное, распространение высокой техники рационализированных мускульно-механических движений среди самых широких трудовых масс. До сих пор мас-

совое обучение рационализированным трудовым приемам было фактическине мыслимо из-за отсутствия какой-либо реальной возможности осуществить даже программу-минимум трудового воспитания подрастающего поколения. Физическое воспитание в школах и допризывная подготовка в обще-государственном масштабе может быть средством реальной научной организации труда.

Советская физкультура есть не столько физическая культура, состоящая в традиционном наращивании мускулов, сколько психо-физическая культура, заключающаяся в развитии наших двигательных и задерживающих центров, в ускорении и уточнении мышечной реакции и в координировании сложных и мелких движений рук и ног. Советская физкультура одновременно разрешает социальные, производственные, психо-физиологические, педагогические и эстетические задачи физкультуры. Система советской физкультуры заключается в воспитании естественного, трудового и эстетического движения. Воспитание естественного движения есть борьба с прирожденной и приобретенной рефлекторностью наших движений и развития автоматизма движений путем укрепления наших двигательных и задерживающих центров. Укрепление наших нервных двигательных и задерживающих центров развивает быстроту и точность мышечных реакций, способность координирования сложных, мелких и точных движений рук и ног и восприимчивость к быстрому чередованию сложных движений.

Воспитание трудового движения есть преодоление наших случайно установившихся движений и развитие технически рационализированного жеста через экономию и ритмичность наших усилий. Воспитание художественного (ритмизированного) движения есть художественное оформление трудовых процессов по законам не столько чисто музыкального, сколько психо-физиологического и технического ритма. Все системы немецкой, шведской сокольской, лесгафтовской и далькрозовской гимнастики, пользуясь одним и тем же фактическим содержанием, имели только более или менее новые формы. Советская физкультура должна вложить новое содержание в совершенно новые формы. Советская физкультура есть практическое разрешение очень сложного и ответственного вопроса о реальном сближении гимнастических упражнений с трудовыми движениями в производственном процессе с соблюдением санитарно-гигиенических основ.

Пролетарский спорт, как часть советской физкультуры, отрицает вредную и искусственную специализацию и одностороннее развитие какой-либо одной группы мышц для совершения одного какого - нибудь приема в отдельном виде старого спорта.

1.

Нормальные коллективные спортсоревнования — противовес рекордсменству. Коллективный пролетарский спорт должен уничтожить узкий специализм, вредный профессионализм и рекордизм буржуазного спорта.

Спортсмен-профессионал, да еще рекордист, есть анормальный человек. Неправильная однобокая спортивная тренировка вызывает большей частью атрофию одних мышц и гипертрофию других мышц. Чрезмерное увлечение спортом всегда вызывает так пизываемую перетренировку. Гипертрофия сердца всегда есть результат перетренировки и неумеренной подготовки в публичных состязаниях. Спорт допустим только при его ограничении путем устранения вредного рекордизма и профессионализма.

Коллективный спорт пролетариата стремится ввести вместо индивидуального состязания одно только групповое состязание. Пролетарский спорт без всяких рекордов и без всяких индивидуальных отличий базируется на планомерной подготовке организма и на групповых состязаниях и публичных демонстрациях. Для массового успеха спорта совершенно не нужно и неважно, что кто-нибудь поставит новый мировой или обще-российский рекорд еще на одну секунду меньше.

Чрезмерное увлечение спортом среди широких масс английского пролетариата создало нездоровую атмосферу бешеных состязаний и установление рекордов. Между прочим, этот нездоровый состязательный спорт буржуазии с его профессионализмом и рекордизмом действует самым развращающим образом на классовую психологию английского пролетариата.

Один лишь спорт, как таковой, может стать суррогатом физкультуры. Чрезмерное увлечение спортом в ущерб

гимнастике есть показатель внешнего, поверхностного, нездорового физического воспитания страны.

Есть много сторонников замены всей физкультуры одной только гимнастикой, с одной стороны, а с другой — замены всей физкультуры одним только спортом и даже больше — в последнее время появились сторонники замены всей физкультуры одной только игрой, распространяя детскую игру и на взрослых и на рабочих. Но, конечно, нельзя заменить всю физкультуру чем-нибудь одним. В системе физкулькуры игра, гимнастика и спорт все одинаково необходимы и целесообразны. Игра, гимнастика и спорт, каждое в отдельности, имеют свое особое физиологическое, психологическое и педагогическое значение для различных возрастов человека.

Рассматривая индивидуальное развитие человека с точки зрения эволюции всего человеческаго рода, нужно отвести большое значение и игре в детском возрасте, гимнастике — в юношеском возрасте — и спорту в период окончания роста.

2.

Только единая советская физкультура может оздоровить республику труда. Конечно, было бы гораздо легче, если бы взять за основу какую-нибудь систему и около этой системы поставить всю практическую программу физических упражнений. На этот путь стали ленинградские организации, взяв за

основу шведскую систему. Мы не возражаем против целесообразности многих упражнений шведской гимнастики, но нужно учесть те недочеты, которые имеют не только шведская гимнастика, но и сокольская, метод Лесгафта, ритмика и спорт, и после оценки и проверки этих систем мы пришли к выводу, что целиком системы других стран для нас—не подходят, что мы обязаны создать советскую систему физкультуры, построенную на анатомо-физиологических и социально-экономических принципах. Вполне понятно, что старые буржуазные системы физического развития не выходили из пределов основного, естественно - биологического и социально-экономического буржуазного базиса, и потому брать за основу ту или другую буржуазную систему и выкрасить ее в пролетарский цвет для нас—недопустимо. Конечно, система физического воспитания советской страны, занимающая $1/_6$ часть земного шара, не создается в кабинете в определенный срок, для этого нужны годы как практической, так и научно-исследовательской работы, но предварительно возможно наметить цель, основные пути и средства советской физкультуры.

Физические упражнения, входящие в культуру, ставят себе целью:

1. гигиеническое воздействие на организм,
. моральное,
3. социально-экономическое воспитание,

4. эстетическое воспитание — развитие ритма в организме,
5. коллективное вовлечение масс в оздоровление и политвоспитание.

1. Гигиенический результат достигается развитием всего нервно-мышечного аппарата, сохранением гармонии, функцией и увеличением запаса энергии.

2. Моральный результат является следствием воспитания мужественных качеств и социального направления человеческой энергии.

3. Социально-экономический результат — воспитывать умение экономно пользоваться человеческой энергией, воспитывать и ощущать правильные движения, которые должны являться началом правильных трудовых движений и тем способствовать правильной организации труда.

4. Эстетический результат стремится нормально развить тело, внести в организм чувство ритма и автоматизма.

5. Результат коллективизма, как средство вовлечения масс в дело оздоровления, воспитания чувства ответственности перед индивидуумом и перед массой и пролетарской солидарности путем массовой организации советская физкультура дает возможность политически влиять на массу. Физические упражнения, входящие в пролетарскую физкультуру, являются синтезом гимнастики, спорта, игр и трудовых движений. Синтез упражнений приведен в схематической программе А. Зикмунд, но без классификации и обоснования новой системы.

Советская физкультура делится на шесть основных групп:

А. группа естественных движений.
Б. группа аналитических движений.
В. группа коррегирующих движений.
Г. группа боевых движений.
Д. группа эстетических движений ритма.
Е. группа моторных движений путей передвижений.

Все эти группы упражнений можно проходить с целью всестороннего развития и усовершенствования всего организма в порядке педагогических упражнений или как стремление, вызывающее личную и вместе с тем общую конкуренцию, т.-е. как метод соревновательного порядка.

В первом случае мы говорили о нормальных уроках по физкультуре и во втором случае — о коллективных нормальных соревнованиях, как о методе коллективной спортконкурренции.

А. В группу естественных движений входят следующие отделы:

1. Построение, ходьба, бег.
2. Равновесие.
3. Прыжки простые и связанные.
4. Метание и ловля.
5. Поднимание и переноска живого и мертвого груза.
6. Плавание и ныряние.
7. Игры педагогические и спортивные.

Б. В группу аналитических движений входят следующие отделы:

1. Вольные движения с отягощением и без отягощения.
2. Висение и упирание.
3. Лазание, перелезание и ползание.

В. В группу коррегирующих движений входят отделы:

1. Исправляющие, общего и профессионального характера.
2. Успокаивающие и отвлекающие упражнения.
3. Дыхательные упражнения.

Г. В группу боевых движений входят:

1. Сопротивление и отпоры.
2. Разные виды борьбы и бокса.
3. Фехтование.
4. Стрельба.

Д. В группу эстетическо-ритмических движений входят:

1. Калестиническая гимнастика, танцы, пляска, пластика, хоровое пение, музыка.
2. Навыки удара, нажима и тяги.
3. Ритмически-производственные движения.

Е. В группу моторных движений путей передвижений входят:

1. Лыжи, коньки, салазки.
2. Гребля, управление парусами.
3. Верховая езда.
4. Велосипед, автомобиль, планер, аэроплан и т. п.

Физкультуру можно назвать Советской шестизначной физкультурой пролетариата, потому что она имеет шесть основных групп физических упражнений, которые дополняют друг друга по мере трудности и практической пригодности в жизни, развивая постепенно способности нервно-мышечного аппарата.

IV. Методика Советской Физкультуры.

1.

Общие принципы. Чтобы достигнуть конечной цели физического воспитания в советском государстве, т.-е. всесторонне развить организм и подготовить человека к труду и обороне, необходимо начать физическое воспитание с детского возраста.

Если при воспитании ребенка не обращено внимание на физическое воспитание, то воспитание получается однобоким, неправильным.

Мальчики сами, путем собственного инстинкта, ищут выхода накопляющейся энергии и естественно попадают на путь физических упражнений, чтобы разрядить свою энергию.

Иначе вопрос с девочками.

Наша некультурность и непонимание гигиенических упражнений являются причиной, что на физическое воспитание женщин смотрят свысока и с улыбочкой на лице, между тем как для женского населения физическое воспитание должно укрепить те группы мышц, которые в тяжелые моменты выполнения материнских функций имеют большое значение.

Систематическое физическое воспитание, входящее в советскую физкультуру, начинается с дошкольного возраста и, согласно анатомо-биологических особенностей и социально экономической обстановки, физическое воспитание по мере трудности и пригодности в жизни делится на:

Дошкольный период	с 4 до 7 л.
Период обучения в школе I ступ.	„ 7 „ 12 „
Период обучения в школе II „	„ 12 „ 18 „
Период допризывный	„ 18 „ 20 „
Период призыва, начиная . .	„ 20 л.

До двенадцатилетнего возраста не делаем разницы между мальчиками и девочками, и занятия ведутся вместе.

Начиная со школы II ступени, упражнения различаются по половому признаку и носят различный характер, как для мальчиков, так и для девочек.

Резкие, соревновательные упражнения мальчиков заменяются закругленными, гибкими упражнениями для девочек.

Из общего материала советской шестизначной физкультуры необходимо выбирать такие упражнения, которые соответствуют возрасту, полу и обстановке, в которой та или другая группа населения находится.

Хороший результат физического воспитания касается не только того, что надо делать на уроке, но также каким способом упражнения преподаются. Необходимо живым примером возбудить в молодежи не только интерес к физическим упражнениям, но также привести их к пониманию того, что физические упражнения должны войти в ежедневный быт каждого труженика.

Тот или другой метод проводится при помощи нормальных уроков.

Всякий метод физического воспитания имеет своей задачей усовершенствование индивидуума и своим результатом—увеличение энергии и способности противостоять усталости и болезням, достижения максимума производительности полезной работы и неоспоримую социальную пользу.

Средства для достижения этих результатов могут быть различны, но они всегда должны быть приспособлены к организму человека и вполне отвечать заранее поставленной цели. Преподавание будет полезным только тогда, когда стремятся к достижению и действительно достигают следующих результатов упражнений: 1) гигиенический, зависящий от количества работы и от продолжительности и интенсивности упражнений, 2) моральный, зависящий от усилия воли и от муже-

ственных качеств, 3) социально-экономический, зависящий от качества выполнения упражнения и от его практической полезности, 4) эстетический, зависящий от ритмичного распределения усилия на различные части тела, 5) результат коллективного действия, как воздействие коллективной воли на организм.

Воспитательная ценность движений определяется тем, насколько она в состоянии дать один из вышеуказанных результатов. Весь курс состоит из отдельных уроков; каждый урок представляет совокупность разнообразных движений, выполняемых под руководством одного учителя и дающих возможность воспользоваться пятью вышеуказанными результатами.

Таким образом каждый урок должен состоять из упражнений, усиливающих кровообращение и дыхание, вызывающих гармоническое развитие мышц, исправляющих неправильное положение плеч, расширение грудной клетки, исправление кривизны позвоночника и напряжение стенок живота.

Кроме этого, в состав урока должны входить упражнения для развития ловкости, гибкости и уверенность его и способность надеяться на самого себя; эти упражнения имеют непосредственное применение в общественной жизни.

Урок должен быть полным, полезным, интересным, соответствовать силам учеников и вестись систематично и живо.

Количество и выбор упражнений делают урок полным,

полезным, разнообразие упражнений придает ему интерес.

Урок ограничивается временем.

В дошкольном возрасте вся деятельность ребенка построена на физическом воспитании.

В возр. от 7 до 9 лет	урок	длится	. . 30	мин.
„ „ 9 „ 12 „	„	„	. . 40	„
„ „ 12 „ 15 „	„	„	. . 45	„
„ „ 15 „ 18 „	„	„	. . 60	„
В „ старше 18 „	„	„	. . 80	„

Польза дела и необходимость вести урок с большим числом учеников требуют порядка—дисциплины. Урок состоит из одного или нескольких упражнений, взятых из основных шести групп советской физкультуры и расположенных в особом порядке.

В основу порядка положено количество работы или интенсивности упражнения; этот порядок позволяет постепенно приучать ученика ко все большим и большим усилиям, не вызывая в нем переутомления, и затем постепенно уменьшать затраты энергии и таким образом кончить урок в тот момент, когда в организме устанавливается спокойствие.

Неправильность в держании тела должна быть предметом особого внимания.

Чтобы урок дал надлежащий результат, нужно заниматься систематически не менее как три раза в неделю.

Для проведения занятий необходимо воспользоваться всем, что имеется под рукой. Особенно в наше время бедности в спортимуществе, необходимо воздействовать на организм при помощи самых простых аппаратов, как то: скамеек, стульев, бревен, каната, лестницы, веревочки, мяча.

Но для достижения результата нельзя терять из виду человеческое тело и цель физического воспитания, поэтому руководитель и должен обладать достаточной опытностью и тактом, чтобы точно определить, что требуется в каждом отдельном случае для устранения наиболее сильных недостатков и для развития тех качеств, недостатком которых страдают занимающиеся.

Уроки советской физкультуры для городского рабочего населения будут другими, чем для крестьянского населения.

Городской рабочий отличается нервностью, легкой возбудимостью, более высоким умственным развитием и ловкостью, но ему недостает здоровья. Крестьянин, наоборот, груб, неуклюж, его нужно научить координировать свои движения и выполнять прикладные упражнения, как требующие ловкости. Рабочему населению необходимы гигиенические упражнения на свежем воздухе.

Для физического усовершенствования требуются твердая воля, достаточное время, просторное место, свежий воздух, свет, правильные упражнения и бодрое настроение.

2.

Расписание и план урока советской физкультуры. Когда мы приступаем к составлению расписания по физкультуре, то необходимо считаться в какое время года — зимой или летом — происходят занятия.

Летом больше внимания следует уделять плаванию, гребле, играм, экскурсиям, метанию, бегу, прыжкам. Зимой—лыжам, конькам, салазкам, гимнастическим упражнениям. Расписание можно составить на весь год, на отдельные месяцы, недели и, конечно, расписание каждого урока, считаясь с влиянием температуры, размером помещения и наличием инструментария.

Указанное ниже расписание составлено применительно к таким условиям, когда нет никаких принадлежностей или когда имеются элементарные принадлежности; это — программа-минимум.

Для программы-максимум можно воспользоваться схематической программой с 7 до 18-летнего возраста (А. Зикмунд, изд. 1923 г.).

1. Чтобы достигнуть в уроке результата гигиенического — необходимо:

а) поднять функции дыхательного аппарата и кровообращения при помощи:

ходьбы, бега,

поскоков, прыжков простых и прыжков через препятствия,

плаванья,

игры,

сопротивления, борьбы, фехтования;

б) поднять и урегулировать функции пищеварения и выделения при помощи:

упражнений для туловища с движением рук и ног,

глубоких дыхательных упражнений,

плавания,

воздушных ванн, солнечных ванн;

в) укрепить нервы:

спортивные игры,

спорт,

упражнения на снарядах;

г) укрепить и развить двигательные функции:

ходьба, бег, прыжок, метанье, борьба,

коньки, лыжи, гребля, велосипед,

коррегирующие упражнения,

упражнения с отягощением,

упражнения ударом, нажимом и тягой,

плавание и лазанье,

упражнение на снарядах.

2. Результат моральный достигается при помощи:

игр, легкой атлетики,

сопротивления, переноса и поднятия,

экскурсии, спортивных упражнений.

3. Результат социально-экономический достигается:

равновесием, ходьбой, прыжками,

поднятием и переноской

ходьбой с отягощением, метанием на расстоянии и в цель, борьбой, фехтованием, стрельбой.

4. Результат эстетический достигается при помощи: вольных упражнений с отягощением и без него, упражнениями в метании, упражнениями на снарядах.

Эстетическое понятие поднимает, включая в урок ритм, что соединяет с пением и музыкой, составляя иногда красивые картины, что влияет на красоту, ритмичность и законченность форм.

5. Результат коллективизма достигается в массовом применении как игр, так гимнастики и спорта (и стремлением дать возможность заниматься всем, чтобы все работали вместе и дружно).

Основным правилом при составлении расписания должно послужить то, чтобы на каждом уроке дать возможность проработать всему организму. Особенное внимание должно быть уделено тем частям тела, которые во время ежедневной работы более других изнашиваются.

Подбор упражнений зависит также от помещения, площадки и инструментария.

3.

Урок советской физкультуры состоит из 8 частей:

Содержание урока советской физкультуры. 1-я часть урока. Воспитывает внимание, порядок и дисциплину.

2-я часть урока. Постепенно подготовляет организм к работе.
3-я „ „ Требует сосредоточенности, внимания, развивает глазомер и верность руки.
4-я „ „ Подготовка к жизни или упражнения прикладного характера.
5-я „ „ Старается достигнуть общий психофизический результат.
6-я „ „ Упражнения для тех частей тела, которые больше всего изнашиваются.
7-я „ „ Усиленные упражнения в ловкости.
8-я „ „ Приведение организма в спокойное состояние.

4.

Средства урока:

1-я часть урока. а) порядковые,
б) ходьба,
в) хороводы под счет, пение или музыку.
2-я „ „ а) вольные движения без снарядов,
б) палки,
в) булавы,
г) гантели,
д) мячи и т. д.
3-я „ „ а) метание: 1) диска, 2) копья, 3) ядра, 4) мяча в длину, высоту и в цель,

б) равновесие.

4-я часть урока. а) висение,
б) упирание,
в) лазание-перелезание,
г) пирамиды,
д) сопротивление,
е) упражнения в переноске и поднимании,
ж) элементы борьбы, бокса, фехтование.

5-я „ „ а) игра с бегом,
б) игра на месте и бег гимнастический.

6-я „ „ а) коррегирующие упражнения.

7-я „ „ а) прыжки в длину,
б) „ в высоту,
в) „ в глубину,
г) „ опорой и подвесные,
д) „ опорно подвесные,
е) игра с прыжками.

8-я „ „ а) успокаивающие и дыхательные упражнения.

Примечание 1. Отвлекающие и дыхательные упражнения даются по надобности в той части урока, где нужно успокоить организм.

Примечание 2. Во время исполнения всех упражнений правильно регулировать дыхание.

Для возраста 7—9 лет:

Из вышеуказанной схемы сохраняется: 1-я часть „б“, 2-я часть „а“, 3-я часть „б“, 5-я часть „а“ и 5-я часть „б“, 8-я часть.

Для возраста 9—12 лет:

Сохраняется: 1-я часть „а“, „б“, 2-я часть „а“, „б“, 3-я часть „а“, „б“, 4-я часть „в“, „д“, 5-я часть „а“, „б“, 6-я часть „а“, 7-я часть „а“, „б“, „в“, „ж“, 8-я часть „а“.

Для возраста 12—15 лет:

Сохраняется: 1-я часть „а“, „б“, „в“, 2-я часть „а“, „б“, „в“, „г“, „д“, 3-я часть „а“, „б“, 4-я часть „а“, „б“, „в“, „г“, „д“, 5-я часть „а“, „б“, 6-я часть „а“, 7-я часть „а“, „б“, „в“, „г“, „ж“, 8-я часть „а“.

Для возраста 15—18 лет:

Сохраняется: 1-я часть „а“, „б“, „в“, 2-я часть „а“, „б“, „в“, „г“, „д“, 3-я часть „а“, „б“, 4-я часть „а“, „б“, „в“, „г“, „д“, „е“, „ж“, 5-я часть „а“, „б“, 6-я часть „а“, 7-я часть „а“, „б“, „в“, „г“, „д“, „ж“, 8-я часть „а“.

Из вышеуказанного распределения материала видно, что в возрасте 7—9 лет весь урок целиком построен на игре, в возрасте 9—12 лет игра также является основой урока, но из игры выдвигаются и разучиваются

отдельно равновесия, прыжки, лазанье, висенье, вольные движения, метание, элементы сопротивления.

В возрасте 12—15 лет стремимся включить упражнения, развивающие мужественные качества для мальчиков и более ловкие, круглые и согласованные движения для девочек.

В возрасте 15—18 лет подготовляем организм к прикладным упражнениям и заканчиваем весь курс обучения прикладными упражнениями, необходимыми в борьбе за существование и также в боевой обстановке.

Старше 20 лет естественно, что стараемся организм удержать постоянным тренингом в достаточной пригодности к жизни и до 30 лет можем достигнуть максимум проявления быстроты, ловкости и силы.

В возрасте 30—40 лет упадает проявление ловкости и сила человеческого организма становится доминирующей.

В возрасте 40—50 лет поддерживаем организм прогулками, экскурсиями, лыжами, плаванием и легкими играми.

В возрасте 50—60 лет уделяем больше внимания дыхательным упражнениям, элементарным вольным движениям, т. е. начинаем возвращаться к типу упражнений детского периода, т. е. 7—9 лет.

Согласно анатомо-физиологическим и социально-экономическим данным все планы уроков делим на:

1. Всеобщую советскую физкультуру от 6—18 лет— до полового созревания.

2. Среднюю советскую физкультуру от 13—18 лет, во время полового созревания и после созревания.
3. Допризывную советскую физкультуру 18—20 лет.
4. Высшую советскую физкультуру от 20—35 лет.
5. Советскую физкультуру зрелого возраста 35 лет и старше.
6. Гигиеническая советская физкультура старше возрастов 50—60 лет.

5.

Несколько примерных расписаний уроков по отдельным возрастам.

Возраст 7—9 лет.

Для начинающих:

1-ая часть. (5 мин.)	Построение круга, повороты. Ходьба с ударением ногой и хлопками в ладоши.
2-ая часть. (7 мин.)	Вольные движения исполняются в игре в колокола, как имитационные движения туловищем, головой, руками и пальцами.
3-я часть. (3 мин.)	Ходьба вперед на носках мерным шагом.
4-ая часть. (12 мин.)	а) Игра в гуси и лебеди имитационного характера, дыхательные упражнения, имитация вытья волка. б) Игра на месте или с мячем, передача мяча или пустое место.

5-ая часть. (3 мин.)	Заключительные — ходьба.

Возраст 9—10 лет.

1-ая часть. (5 мин.)	Построение, порядковые, ходьба вперед и назад, медленным, быстрым темпом. Построение в колонну по четыре и расхождение.
2-ая часть. (8 мин.)	Школа мяча, бросание мяча вверх и вниз с правой и левой руки, ловля двумя руками. Осложнение хлопками и кружением рук.
3-я часть. (5 мин.)	Равновесие на бревне, ходьба вперед и назад.
4-ая часть. (8 мин.)	Игра с бегом — белые медведи.
5-ая часть. (5 мин.)	Коррегирующие. Отведение рук назад, с поворотом ладони вперед, с небольшим нагибанием корпуса назад. Сомкнуть носки — нагибание корпуса вправо и влево. Ноги врозь и нагибания вперед и назад.
6-ая часть. (7 мин.)	Прыжки через свободно висящую скакалку с разбега.
7-ая часть. (3 мин.)	Заключительные — ходьба с пением.
40 минут.	

Возраст 10—12 лет.

1-ая часть. (5 минут)	Порядковые, ходьба с движением рук вперед, в сторону, вверх, с приседанием.
2-ая часть. (8 минут)	Висение с опорой ног и с движением ног.
3-я часть. (10 минут)	Игра „день и ночь"
4-ая часть. (6 минут)	Коррегирующие упражнения для плеч и спины, кружение руками в вытянутом положении рук в сторону. Сесть по-турецки, руки на бедра и вращение вправо и влево.
5-ая часть. (8 минут)	Прыжки в высоту.
6-ая часть. (3 минуты)	Заключительные.

Возраст 12—15 лет для мальчиков.

1-ая часть. (6 минут)	Порядковые, ходьба, построение в 2 шеренги, сдваивание, ходьба по диагонали, скрещивание, построение к вольным движениям.
2-ая часть. (8 минут)	Вольные движения — легкая комбинация из пройденных элементов на 4 фигуры с добавлением выпадов с коррегирующими движениями туловища.
3-я часть. (5 минут)	Равновесие на повешенном бревне, ходьба боком.

4-ая часть. (7 минут)	Игра с мячом с метанием (пассовка).
5-ая часть. (7 минут)	Сопротивление, переталкивание и перетягивание.
6-ая часть. (7 минут)	Прыжки через препятствия (скамейку, бревно, козел.)
7-ая часть, (5 минут)	Заключительные.

Возраст 12—15 лет для девочек.

1-ая часть. (5 минут)	Порядковые с ритмированием шага, улитка, круг, расчет, два круга.
2-ая часть. (8 минут)	Вольные движения эстетично-ритмического характера.
3-я часть. (5 мин.)	Равновесие на бревне с движением ногой и руками.
4-ая часть. (7 мин.)	Метание, живая цель.
5-ая часть. (7 мин.)	Коррегирующие для брюшного пресса и для плеч, спины.
6-ая часть. (7 мин.)	Танцовальные шаги с движением рук.
7-ая часть. (5 мин.)	Заключительные.

Примечание. Висение, упирание и лазание при наличии приборов включается, как самостоятельная часть после вольных движений при продолжительности до 8—10 минут, как у мальчиков, так и девочек.

Возраст 16—18 лет для мальчиков.

1-ая часть. (10 мин.)	Маршировка, элементы военного строя.
2-ая часть. (10 мин.)	Вольные движения боевого характера.
3-я часть. (8 мин.)	Лазание на шестах.
4-ая часть. (9 мин.)	Элементы борьбы.
5-ая часть. (4 мин.)	Коррегирующие.
6-ая часть. (8 мин.)	Равновесие.
7-ая часть. (7 мин.)	Прыжки с опорой.
8-ая часть. (5 мин.)	Заключительные.

Возраст 16—18 лет для девочек.

1-ая часть. (8 мин.)	Фигурная маршировка, хороводы.
2-ая часть. (8 мин.)	Упражнения с мячом.
3-я часть. (10 мин.)	Метание в цель.

4-ая часть. (5 минут)	Равновесие.
5-ая часть. (10 минут)	Гимнастический танец.
6-ая часть. (7 минут)	Коррегирующие для брюшного пресса.
7-ая часть. (8 минут)	Прыжки — скакалка.
8-ая часть. (4 минуты)	Заключительные.

Возраст — 18 — 20 лет.

1-ая часть. (10 минут)	Военный строй.
2-ая часть. (15 минут.)	Подготовит. упражнения.
3-я часть. (15 минут)	Перелезание через забор.
4-ая часть. (8 минут)	Равновесие на бревне с отягощением.
5-ая часть. (4 минуты)	Бег с препятствием.
6-ая часть. (6 минут)	Коррегирующие.

7-ая часть. (10 минут)	Прыжки опорно-подвесные.
8-ая часть. (5 минут)	Заключительные.

Возраст старше 20 — 30 лет.

1-ая часть. (10 минут)	Военный строй.
2-ая часть. (10 минут)	Упражнения с гателями (2 ф.).
3-я часть. (15 минут)	Упражнения в упирании.
4-ая часть. (10 минут)	Сопротивление на бревне.
5-ая часть. (5 минут)	Мерный бег.
6-ая часть. (15 минут)	Приемы борьбы.
7-ая часть. (10 минут)	Прыжки.
8-ая часть. (5 минут)	Успокаивающее.

Возраст старше 18 лет для женщин.

1-ая часть. (10 минут)	Хороводы.
2-ая часть. (10 минут)	Упражнения с булавами или с другим отягощением.

3-я часть. (15 минут)	Упражнения в упирании.
4-ая часть. (10 минут)	Равновесие на наклонном бревне.
5-ая часть. (15 минут)	Пляска, характерные танцы, ритмика.
6-ая часть. (7 минут)	Коррегирующие для спины и затылка.
7-ая часть. (10 минут)	Скакалка короткая.
8-ая часть. (3 минут)	Заключительные.

Примечание. Планы уроков возможно составлять из разного материала, пользуясь разными средствами, лишь бы сохранить руководящие мысли, положенные в основу построения уроков советской физкультуры.

Кроме нормальных уроков советской физкультуры, мы также, как добавлением, пользуемся атлетикой и спортом, какие виды именно имеют место в возрасте 20 — 30 лет.

Что касается всех возрастов, то пользоваться лыжами, коньками и плаваньем считаем необходимостью, знанием которых должен обладать каждый труженик.

Если до 18 лет мы занимаемся систематически, с тем чтобы всесторонне подготовить организм нормальными уроками советской физкультуры, то старше 18 лет мы можем заниматься спортивными упражнениями.

Если начнем заниматься спортом без предварительной подготовки нормальными уроками, то глубоко расшатается здоровье и весь организм. Наоборот, если спортивные упражнения сопровождались правильными, всесторонне развивающими упражнениями, то тренинг того или другого вида спорта идет легче и результаты сильно повышаются.

Зимой к нормальным урокам добавляем обязательные занятия на лыжах, коньках, салазках.

Летом проводим, кроме нормальных уроков, — спортивные игры, плавание, экскурсии.

Уроки для зимнего и летнего времени составляются отдельно с обращением внимания на подготовительные упражнения того или другого вида спорта.

Тот вид спорта, который желают пройти, становится основой урока, к которой сначала добавляют подготовительные упражнения и в конце заключительные, успокаивающие упражнения, например:

Основа — футбол.

1-я часть (10 минут)	Построение — ходьба длинными шагами и в приседании.
2-я часть (10 минут)	Движения туловища, движения руками, махание ногой и поскоки с места.
3—7 части (45 минут)	Игра в футбол в кругу, пасовка и передача мяча.
8-я часть (5 минут)	Ходьба с дыхательными упражнениями.

Основа: метание, бег на 100 м.

1-я часть урока — Построение.

2-я " " Подготовительные упражнения к метанию и бегу.

3-я " " Толкание ядра.

4-я " " Бег, 2 — 3 старта, бросание на лету.

5-я " " Успокаивающие.

Основа: борьба, фехтование.

1-я часть (5 минут) — Построение.

2-я часть (10 минут) — Сопротивление как подготовителяные упражнения в борьбе.

3-я часть (10 минут) — Пирамиды при поддержке соупражняющихся.

4-я часть (10 минут) — Подготовительные упражнения к фехтованию с палкой.

5-я часть (20 минут) — Борьба, захват головы и передний пояс.

6-ая часть. (10 мин.) — Игра эстафетка.

7-ая часть. (5 мин.) — Успокаивающие.

Основа — лыжи.

1-ая часть. (10 мин.)	Построение на лыжах.
2-ая часть. (10 мин.).	Движения на лыжах на месте и вольные движения для туловища.
3-я—7-я ч. (40 мин.)	Ходьба на лыжах.
8-ая часть. (10 мин.)	Успокаивающие — дыхательные.

Из примеров составления уроков видно, что всегда в них встречаем шесть групп советской физкультуры в той или другой форме, летом и зимой.

Советская физкультура является единой системой физического оздоровления рабоче-крестьянских масс. Физические упражнения являются подготовительными упражнениями как к трудовым движениям удара, нажима и тяги, также и для боевых упражнений и потому советская физкультура подготовляет к труду и обороне страны.

6.

Каким должен быть руководитель советской физкультуры.

Руководитель советской физкультуры является не только физически здоровым человеком во всех отношениях, но он должен обладать пролетарской классовой нравственностью и достаточным умственным раз-

витием. Он должен иметь хорошо развитые органы чувств, великолепно развитую мышечную систему.

Это должен быть человек уравновешенный, спокойный, чтобы он сумел выполнить великое дело оздоровления трудящихся. Его собственное „я“ должно быть об‘единено с общим стремлением всей пролетарской организации.

Основной чертой руководителя советской физкультуры являются воспитательные способности. Хорошим руководителем является не только тот, кто сам себя развил и укрепил, но тот руководитель, который сумеет свое знание передавать другим. Он всегда обязан входить в положение воспитанника, постепенно от легчайших упражнений переходить к более трудным, от знакомых элементов к незнакомым, от примера к правилу.

Преподавать физкультуру нужно личным примером, наглядно и всегда понятно. Внимание учеников должно быть захвачено интересом и должно их побуждать к активности и усвоению основных приемов. Урок должно проводить уверенно и интересно. Уверенность у руководителя может быть в том случае, когда он сам к каждому уроку подготовляется.

Руководитель должен быть точным и аккуратным. На занятия не опаздывать и следить за точным выполнением своих требований. Необходимо постоянно заботиться, чтобы упражнения выходили правильно и красиво, упражнения точно раз‘яснять, если нужно —

оказать соответствующую поддержку. Поддержка во время упражнений должна быть умеренная, потому что умеренная помощь зажигает отвагу и решительность. Злоупотребления поддержкой и помощью ведет к развитию халатности и несамостоятельности ученика

Обучение советской физкультуре должно итти последовательно. Никакие скачки или стремления к внешней мишуре недопустимы. Последовательность заключается в работе по учебному плану, составленному так, чтобы весь материал для правильного развития всего тела и отдельных его частей был расположен в порядке от знакомого к незнакомому и от легкого к трудному упражнению.

Руководитель должен знать свое дело и владеть им, как теоретически, так и практически. Он не должен быть односторонним. Он не должен знать только любимые упражнения и их показывать, между тем, как на остальные виды не обращает внимания и даже их не знает. Советская физкультура требует от руководителя знакомства с естественными движениями, коррегирующими и ритмичными движениями одинаково, как с движениями боевого характера. Руководитель должен образцово показать все, что предписано в схемах и планах занятий. В каждом случае руководитель должен больше обладать теорией, чем практикой и ни в коем случае авторитет руководителя не уменьшается, если он не показывает рекорды или высокие личные достижения. Рекордсменство — это не цель физического воспитания.

Руководитель советской физкультуры должен знать какие упражнения необходимы для детей, подростков, мужчин и женщин. Необходимо, чтобы он был также знаком с женскими движениями и с особенностями детского организма.

Обладая физически развитым телом и развитым умом, руководитель должен обладать терпением, трудолюбием и справедливостью ко всем ученикам. Одухотворяя все эти качества любовью к делу и постоянно прогрессируя в области физического воспитания при помощи чтения книг и журналов и путем посещения лекций и собраний, он должен постоянно расширять свои специальные познания, чтобы иметь возможность авторитетно влиять на своих воспитанников.

Руководитель физкультуры должен проводить основные принципы коммунистической морали, ибо только во время физического воспитания, во время прогулок, экскурсий руководитель имеет возможность поближе подойти к своим ученикам, вместе с ними заниматься и наблюдать.

Руководитель физвоспитания в первую очередь обязан раз'яснять принципы такой нравственности, которая подчинена интересам классовой борьбы пролетариата и которая укрепляет разум и тело трудящихся.

Кто из руководителей советской физкультуры с'умеет об'единить личные качества с общими социальными понятиями и кто из руководителей сумеет таким же образом преподавать физкультуру, тот приобретет доверие и любовь трудящихся, а это серьезнейшая

предпосылка к успешной работе. Воля и взгляды руководителя должны быть в гармонии с окружающей средой, с учениками, которых он воспитывает и результатом такой воли являются авторитет и доверие.

Руководитель советской физкультуры может иметь громадное влияние на подрастающую молодежь. Он ее развивает физически и воспитывает в социальном духе и потому мы должны создавать своих руководителей советской физкультуры, и недопустимо, чтобы мелкобуржуазная стихия влияла на физическое развитие трудящихся.



Цена 20 коп.